

Reis Zonder Eindpunt

Reis Zonder Eindpunt

De kunst van de spatie

Ruud Nellestijn

Auteur: Ruud Nellestijn

Omslagontwerp en binnenwerk: Ruud Nellestijn

ISBN: 9789465463773 (paperback)

ISBN: 9789465386850 (e-boek)

NUR: 740

Copyright © 2026 Ruud Nellestijn

Uitgegeven door: Brave New Books

Voor Jolanda, zonder wie deze reis nooit was begonnen.

Dankjewel, schat.

1 Wat en waarom?

Heb jij ook wel eens het gevoel dat je de mooie dingen in het leven soms over het hoofd ziet?

In de afgelopen jaren ben ik voor mezelf dingen gaan opschrijven. Meestal korte stukjes over de prachtige lessen en diepe inzichten die ik heb mogen ervaren in de periode nadat mijn lichaam aan de noodrem had getrokken. Dat schrijven hielp vooral om mezelf wakker te houden en niet over het hoofd te zien wat voor goeds mij allemaal is overkomen. We zijn vaak zo gefocust op wat niet goed gaat, dat we de mooie dingen snel vergeten. Mijn reis van een onbewust naar een bewust leven is een proces van leren en dan toepassen van wat ik heb geleerd. Dat is althans mijn intentie met de dingen die ik tegenkom en die resoneren, die goed voelen. Maar af en toe is het handig als je heel makkelijk dingen vergeet, zeker bij de minder leuke dingen. Want daar ben ik best goed in, onbewust dan. Een simpel voorbeeld; ik kan een film of boek vaker zien of lezen, en dat het dan toch voelt alsof het voor de eerste keer is. Eigenlijk is dat een beetje wat we met ons leven soms doen, toch? We herhalen patronen zonder echt stil te staan bij wat we leren. Maar los van zoiets simpels betekent het helaas ook dat ik soms van belangrijke en mooie momenten en ervaringen óf niets meer lijk te weten óf er een heel verkeerd beeld van heb gecreëerd voor mezelf. Het opschrijven helpt mij om helderheid te krijgen of vanuit een ander perspectief naar iets te kijken. Want als je anders naar dingen gaat kijken, veranderen de dingen. En als ik per ongeluk toch een totaal ander verhaal van iets maak, wijst mijn vrouw Jolanda mij daar fijntjes op, gelukkig. En ja, natuurlijk heeft zij ook haar eigen versie van dingen, maar over

het algemeen zijn haar herinneringen wel een stuk beter dan die van mij.

Behalve dat ik dus zelf eigenlijk het belangrijkste publiek van mijn schrijfsels was, leek het mij wel leuk om dingen online te delen in een blog. Na een tijdje begon ik daar lieve berichtjes over te krijgen van mensen die er inspiratie uit haalden en blij waren dat ik ze was gaan delen. 'Wat schrijf je mooie dingen, ik haal er zoveel moed en inspiratie uit. Je zou dit met meer mensen moeten delen!' Maar ja, hoe dan? Een boek, of boekje? Hoe moet ik dat aanpakken dan? Waar moet ik beginnen? De technische kant van een e-book publiceren snap ik wel, dat heb ik eerder gedaan, maar het ging nu om de inhoud. Mijn inhoud. Dat soort vragen stelde ik mezelf toen ik hieraan begon. Ik had een tijdje nodig om de sprong te wagen, maar die fijne reacties hebben me wel extra aangemoedigd om mijn verhaal te delen. Ook al is het vooral leuk en nuttig om te schrijven voor mezelf, als mensen blijven zeggen dat ze er echt iets aan hebben, werkt dat ook wel bemoedigend - eerlijk is eerlijk, ik ben ook maar een mens.

Wat je nu voor je hebt, is geen zelfhulpboek zoals je die overal tegenkomt. Het is ook geen knip-en-plakverzameling van mijn blogs. En je zult hier ook geen stappenplan naar een perfect leven vinden, of een handleiding voor instant geluk. Ik ben namelijk geen leraar, geen coach en al helemaal geen therapeut. Net als jij, ben ik een student - *A student of life for the rest of my life* - en ik vertel gewoon mijn verhaal. En als jij daar iets voor jezelf uit haalt, is dat meegenomen.

Is het dan een spiritueel boek? Nou, misschien een heel klein beetje, maar dan wel op mijn manier; met de beentjes op de grond en zeker niet zweverig. Daar ben ik zelf helemaal niet van. Maar in de afgelopen jaren ben ik wel heel anders naar het leven

gaan kijken, mede door allerlei lessen en inzichten die je wel spiritueel zou kunnen noemen. Als je echt iets als spiritueel zou bestempelen, ligt ook de verwarring met religie voor de hand, en dat is onterecht.

Pas nog kwam ik daar een prachtige uitspraak over tegen van de monnik Thich Nhat Hanh; hij zei dat spiritualiteit geen religie is maar een pad voor ons om geluk, begrip en liefde te genereren, zodat we elk moment van ons leven diep kunnen (be)leven. Misschien klinkt het toch wat zweverig, maar ik vind het een fijne gedachte. We kunnen altijd een beetje meer liefde gebruiken, ja toch?

In de afgelopen tien jaar ben ik eigenlijk onafgebroken aan het leren en aan het groeien geweest, en dat zal ik ook blijven doen. Van Eckhart Tolle tot Deepak Chopra, van Neville Goddard tot Abraham Hicks, van Wayne Dyer tot Bob Proctor - en dat zijn er maar een paar - elk boek, elke video, elk gesprek voegde iets toe aan mijn bewustzijn en aan meer bewust zijn. Let goed op die *spatie* in 'bewust zijn' want op dat symbool voor *ruimte* zal ik regelmatig terugkomen.

Mooi, al die lessen, zeker. Tegelijkertijd is het soms best een uitdaging om in mijn eigen leven toe te passen wat ik heb geleerd, dat moet ik eerlijk toegeven. Maar één ding staat voor mij als een paal boven water; mijn leven is sowieso voorgoed veranderd. Er is geen weg terug. Wat ik geleerd heb, kan en wil ik ook niet meer 'ont-leren'. Zo heb ik geleerd om bewust te kiezen en dankbaar te zijn. Eén van die keuzes is dat ik zoveel mogelijk in het hier-en-nu wil leven, en ik ben er dankbaar voor dat ik weet dat mijn innerlijke groei een reis zonder eindpunt is. Ik bedacht me net dat je altijd wordt geacht om een opleiding af te ronden, maar nu geloof ik oprecht dat ik als student van het leven nooit zal zijn uitgeleerd. Het is nooit klaar, het lesboek is

nooit echt uit, maar ik heb wel het gevoel dat ik nu minstens een paar hoofdstukken verder ben dan de man die ik tien jaar geleden was. En misschien ben ik ook maar een paar pagina's verder dan jij, wie weet?

De reden dat ik dit schrijf, is dus niet omdat ik alles al weet en de wijsheid in pacht hebt, zeker niet! Ik doe het omdat ik misschien dingen heb ontdekt die te waardevol zijn om voor mezelf te houden. Ik ontdekte dat we niet een soort passieve toeschouwers zijn van die film die op het witte doek van ons leven wordt afgespeeld, maar dat we zelf de controle hebben over die film. Wij zijn de operator in dat projectorhok. Dus, wat voor filmrol kies jij? En welke lens gebruik jij om naar jouw leven te kijken?

In de afgelopen jaren heb ik diverse inspirerende mensen leren kennen die voor mij het bewijs waren dat het niet nodig is om een grote levenscrisis af te wachten om wakker te worden. Zij hadden natuurlijk ook wel een aanleiding, maar ze hadden daarna zelf keuzes gemaakt. Dat het bij mij wel zover kwam was mijn eigen fout, zonder dat ik mezelf daarover op mijn kop zit trouwens. Daar zou ik niks mee opschieten. Je kunt altijd kiezen voor een leven dat beter bij je past, of een manier van denken - dat is al een mooi begin. Dan gaat het dus niet om geld of bezittingen, maar om dingen die echt waardevol zijn. Liefde, respect en vriendelijkheid beginnen bij jezelf, zelfliefde is de basis van alles. Zeg nou zelf, met een leeg glas valt er weinig met anderen te delen, toch?

Ik neem je hier dus vooral mee op mijn persoonlijke trip, mijn reis zonder eindpunt - van onbewust naar bewust leven, bewust zijn. Van een drukke, hectische wereld naar de rust van een stoeltje in de tuin of aan een mooi strand, maar uiteindelijk naar de allermooiste plek die er is: de binnenkant. Ik deel wat ik heb